



Fit op het werk!

Health Coach Programma - intensief



Health Coach Program
Revitalize Your Health

De Health Coach

We zijn als Health Coach Programma® in het verleden gestart met een uitgebreid programma van een half jaar. Het programma roept veel enthousiasme op (een 8,4 voor 'zou u aanraden') en levert bemoedigende gezondheidsresultaten. Het draait bij meerdere organisaties, waarvan de TU Delft al jaren een belangrijke strategische partner is.

Onze aanpak bouwt voort op het vakgebied van de Lifestyle Medicine, gericht op het beïnvloeden van veroudering en herstel, door middel van gezonde leefstijl.

Voor wie?

Voor organisaties die hun mensen flink vooruit willen helpen met hun gezondheid en vitaliteit: betere risicowaarden, meer energie, minder uitval, meer bevologenheid en beter kunnen omgaan met piekbelastingen.

Verander-moe?



Minder uitval.



Bedrijfsatleten!





Het 'intensief' programma

Duur traject: 6 maanden.

Uw gezondheid is verrassend snel te verbeteren. Er zijn vele eenvoudige quick wins mogelijk in uw dagelijkse patronen. Dat ervaren vrijwel al onze deelnemers.

Vervolgens gaan we met u op zoek naar het maximale resultaat. We bouwen aan uw eigen set 'rente op rente' gewoonten die bij u passen. Gewoonten die u meer tijd en energie opleveren dan ze kosten. Waardoor het de moeite waard wordt en u al na een maand niet anders meer wil.

We werken met startgroepen van 15-20 deelnemers. In enkele groepssessies behandelen we 'de bomen en het bos', want er zijn teveel verwarrende verhalen in omloop over onze gezondheid.

Daarnaast zijn er individuele coach sessies: maatwerk om een gezonde leefstijl prettig en passend te maken binnen uw leven. We zoeken en ontwikkelen samen een set dagelijkse patronen, waardoor u er ook over een jaar nog plezier van hebt.



Aanmelden?

Leren wat gezonder leven voor u kan betekenen. En nieuwe, gezonde gewoonten uitproberen. Daarbij behoudt u wat bevalt en de rest niet. U kiest zelf hoe ver u wilt gaan in de richting van het gezonde eind van het spectrum. Zodat u hopelijk drie vliegen in een klap slaat: meer vitaliteit en kwaliteit van leven, een betere gezondheid, en ten slotte een aantal nieuwe, gezonde gewoonten die prettig voor u zijn.



Health Coach Program
Revitalize Your Health

Health Coach Program

Westeinde 62

2275 AG Voorburg

T 070 - 250 0205

E Luuk.Simons@dehealthcoach.org